

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Солнечная СОШ № 1"



Суровцова Е.И.

Итого № 120

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"



Шикова А.М.

Итого № 120

ОСНОВНОЕ МЕНЮ 2-й вариант

ЗАВТРАКОВ

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

с 1-4 классы 1-й смены

на осенне-зимний период 2022г.

п.Солнечный МБОУ "Солнечная СОШ №1"

Основное меню на осенне-зимний период 2022г (1 смена) с 1-4 класс

2-й ВАРИАНТ

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

394	Вареники с картофелем с маслом	200	22,20	14,97	29,97	346,35
3	Бутерброды с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	15,58	118,60
338	Мандарины свежие	123	0,66	0,50	17,09	78,02
Итого за завтрак:		573,00	33,21	26,87	77,47	697,97

1 неделя вторник

Завтрак

120	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	5,48	4,75	17,95	150,00
1	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
399	Блинчики со сливочным варёным молоком	60	4,08	4,14	33,34	169,20
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00
338	Апельсины свежие	214	1,89	0,42	17,01	90,30
Итого за завтрак:		764,00	13,94	16,82	98,40	607,50

1 неделя среда

Завтрак

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,90	6,59	31,50	212,68
3	Бутерброды с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,00
209	Яйца варёные	50	6,35	5,75	0,35	78,75
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50
378	Чай с молоком	200	1,55	1,74	17,35	88,86
338	Яблоки свежие	155	0,62	0,62	15,19	72,85
Итого за завтрак:		685,00	22,79	22,86	93,92	678,64

1 неделя четверг

Завтрак

173	Каша вязкая молочная пшеничной крупы	200	7,12	5,65	35,28	271,43
1	Бутерброды с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00
ПП	Йогурт, шт	100	2,50	3,10	15,80	98,00
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1,64	0,68	14,20	52,56
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00
338	Мандарины свежие	125	1,00	0,25	9,38	47,50
Итого за завтрак:		685,00	14,75	17,19	104,76	667,49

1 неделя пятница

Завтрак

203	Макаронные отварные с маслом	150	6,00	3,66	36,62	203,14
294	Шницель куринный	100	15,78	13,60	13,50	181,34
796	Соус красный основной	30	2,78	2,44	2,1	49,51
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50
ПП	Хлеб столичный	30	2,04	0,30	13,50	64,80
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
338	Мандарины свежие	125	1,00	0,25	9,38	64,63
Итого за завтрак:		665,00	29,76	20,57	104,81	693,93

2 неделя понедельник

Завтрак

174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7,63	6,97	50,78	334,00
3	Бутерброды с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,00
209	Яйца варёные	50	6,35	5,75	0,35	78,75
ПП	Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащённый витаминами, железом и кальцием)	20	1,64	0,68	14,20	52,56
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01
338	Яблоки свежие	174	0,70	0,70	17,05	81,78
Итого за завтрак:		694,00	22,65	21,98	112,22	762,10

2 неделя вторник

Завтрак

70	Овощи консервированные (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,00
203	Макаронные отварные с маслом	150	6,00	3,66	36,62	203,14
295	Биточки куринные по - Белорусски	100	9,96	13,60	13,50	192,93
796	Соус красный основной	30	4,78	2,44	2,1	49,51
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,30	14,70	70,50
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00

ПП		Печенье сахарное	40	2.96	3.76	29.24	162.80
		Итого за завтрак:	610.00	26.60	23.84	113.47	752.88

Завтрак							
173		Каша вязкая молочная Геркулесовая	200	8.07	5.59	37.05	263.41
223		Запеканка из творога с молоком сгущенным 50/10	60	8.87	8.15	11.49	141.90
ПП		Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
382		Какао с молоком	200	4.08	3.54	15.58	118.60
338		Мандарины свежие	102	0.82	0.20	7.65	38.76
		Итого за завтрак:	592.00	23.94	17.78	86.47	633.17

Завтрак							
71		Овощи натуральные свежие (оруды)	60	0.42	0.06	1.14	7.20
171		Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	4.58	5.52	20.53	145.50
П от 20.0		Фрикадельки из говяжьих жареные	100	16.10	14.95	11.50	177.03
796		Соус красный основной	30	2.78	2.44	2.1	49.51
ПП		Хлеб пшеничный	30	2.10	0.30	14.70	70.50
ПП		Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	1.64	0.68	14.20	52.56
376		Чай с сахаром	200	0.06	0.02	15.01	60.01
		Итого за завтрак:	590.00	27.68	23.97	79.18	562.31

Завтрак							
394		Вареники с творогом (с сахаром)	210	24.51	5.80	48.16	417.73
1		Бутерброды с маслом	40	2.36	7.49	14.89	136.00
377		Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.21	62.00
338		Яблоки свежие	173	0.69	0.69	16.95	81.31
		Итого за завтрак:	623.00	27.69	14.00	95.21	697.04
		Итого за весь период:	6481.00	243.01	205.88	965.91	6753.03
		Среднее значение за период:	648.10	24.30	20.59	96.59	675.30

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах							
Показатели в сутки		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Факт		
		77	79	335			
Норма 100%					Норма 20-25%		
					(25%)		
					Факт		
					24.30		
					19.25		
					19.75		
					20.59		
					83.75		
					96.59		
					587.50		
					2350		

Основание:

1) Санпин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.
Утвержденные руководителем ФСН в сфере защиты потребителя и благополучия человека Г.Г. Онищенко
2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Морильного и В.А. Тутельная – М: Делта-Пресс 2016 – 640с
3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для предприятий общественного питания /Вст.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: ИКТЦ "ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с
4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Вст.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: ИКТЦ "ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с
5) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебподлинформ" М 2004
6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А.Тутельная, ДелтаПринт М.

7) МР 2.4.0179-20

8) TV 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей"
9) TV 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей"
ОКПО -12536993

10) TV 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
11) TV 10.86.10-007-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с овощными и фруктовыми фаршами замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
12) TV 10.86.10-008-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с фаршами из мяса и мяса птицы замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993
13) TV 10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мясных кулинарных изделий замороженные. Блиnnики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

Меню составил: Технолог Шинин Т.Н.